

## 村民の皆さんへ

# 食事・睡眠・運動で免疫力を高めましょう

ウイルス感染を防ぐには、手洗い・うがいや咳エチケットの徹底、「3つの密」を避ける行動をとることを基本としていますが、発症を防止するまたは軽症で済むよう免疫力を高めることも大切です。食事、十分な睡眠、運動を行うことで、免疫力を維持・向上させましょう。

【問い合わせ】保健センター(☎282-2797)

### 食事のポイント

「主食・主菜・副菜」をそろえて、バランスの良い食事を心掛けましょう。また、発酵食品や食物繊維を意識して摂取し、腸内の免疫細胞を活性化させましょう。



### 運動のポイント

外出が減っている分、意識的に活動する時間を増やしましょう。今の生活より「+10分」を目標に、あらゆる場面で取り入れましょう。



### 笑顔で手軽に免疫力向上

笑うことで体の防衛機能「ナチュラルキラー細胞」が増え、免疫力が向上します。

## 高齢期の皆さんへ ～心のケアを大切にしましょう～

感染流行や行動制限が続くと、心も体も疲れがたまりやすくなります。こうした反応は決して特別なものではなく、誰にでも起こる自然な反応です。

＼ 気付くことが大切！ ／

### ストレスで現れる症状

#### 心理面

緊張、不安、イライラ、気持ちの落ち込み

#### 身体面

不眠、頭痛、肩こり、食欲低下、高血圧、動悸（どうき）

#### 行動面

ミスの増加、過食、飲酒量・喫煙量の増加

### ❗ 心と体を健康に保つ生活を送りましょう

外出自粛のため、活動の少ない状況が続いているかと思います。動かない状態が続くことで生活が不活発になると、今までできていたことができなくなったり、体が動かなくなったりします。テレビ体操等に合わせて体を動かしたり、電話やメールなどで親しい人と話したりするなど、動くことを意識しましょう。

十分な睡眠とバランスの良い食事を心掛け、規則正しい生活を送り、健康状態を良好に保つことも大切です。

### ❗ 「正しい情報」を「適切な量」で取り入れましょう

政府や自治体から発信される信頼できる正しい情報を取り入れましょう。さまざまな情報で不安を感じるときは、同じ出来事に関連したニュースを繰り返し見ることは避けましょう。

### ❗ ストレスと上手に付き合きましょう

自分に合った方法でストレスを発散しましょう。

- ▽ たまったエネルギーを発散する…運動、散歩、落語や漫才を聞く、掃除など
- ▽ 気持ちを静める…ストレッチ、深呼吸、ガーデニング、日光浴など
- ▽ 人とのつながりをもつ…話す、相談する、アドバイスをもらうなど

### ◇ 介護をしている皆さんへ ◇

長い外出自粛期間の中、自宅での介護は大変かと思います。介護をする方ご自身の心や体も大切です。困り事があるときは、一人で悩まず、介護の専門家へご相談ください。また、介護サービスを利用し、介護の負担を軽減し、自分の時間を持つよう心掛けましょう。

保健・医療・福祉に関する総合相談は…

【問い合わせ】

地域包括支援センター(☎287-2516)